

NUEVO COLECCIONABLE

Hoy:
Tacu tacu



GRAN LIBRO DE
ACTIVIDADES
CAPIBARA

ADQUIÉRELO EN KIOSCOS
GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES

• EDITORIAL:
KORBITO BOOKS •
• 42 PÁGINAS • TAPA BLANDA •
• DIMENSIONES 31 X 25 CM •

S/29.90

CÓD.: 20009809
STOCK: 500 UDS.



Lunes 12 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 930 | Director (r) Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 (Incluye 0.75 de Impuesto 0.25 de IVA)
Vendedor: CSD, Cero 1.25 de Impuesto 0.25

EXTORSIONADORES NO SOLO ATACAN Y HASTA MATAN A QUIENES NO SE "MATRICULAN"...

QUEMAN 4 BUSES DE EMPRESA QUE PAGA CUPO

- ▶ Siniestro habría sido provocado a propósito por delincuentes.
- ▶ Un trabajador resultó herido.
- ▶ Choferes dicen entregan S/10 diarios por carro y aún así, parece que no es suficiente y tienen miedo. **PÁGINA 2**



¡QUÉ TAL SORPRESA!

• Alianza Atlético derrotó 1-0 a la 'U' en Ate y le quitó dos invictos. **PÁG. 10**



MANDÓ SALUDOS

• Papa León XIV se acordó del Día de la Madre y pidió paz para Ucrania y Gaza. **PÁG. 6**



Encuentra los
mejores productos
para tu hogar
en tu kiosco
favorito

Oster

**JUEGO DE CUCHILLOS
SANTOKU GUNDERSON**

Cuchillo de Santoku
16.5cm | Hoja 1.5mm

Cuchillo
para frutas
8.9cm
Hoja 1.2mm



Hojas de **acero inoxidable** durables,
diseño ergonómico con mangos
tipo madera, cuchillas antiadherentes
que facilitan el corte y la liberación
de alimentos y construcción precisa
para mayor eficiencia.

Cocina como un gran CHEF

2 Cuchillos por

S/ 39.90

CÓD.: 20009825
STOCK: 500 UDS.

GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES
OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 15/05/2025 O HASTA
AGOTAR STOCK. IMÁGENES REFERENCIALES. ENTREGA A
NIVEL NACIONAL SEGÚN DISPONIBILIDAD.

EXPLOSIÓN EN COCHERA DE EMPRESA PUDO SER PROVOCADA POR MALEANTES

♦ Choferes dicen que desde hace meses pagan 10 soles diarios por vehículo a delincuentes para trabajar sin problemas. ♦ Pensaban que no les pasaría nada, pero otra es la realidad. ♦ Un soldador resultó herido.



Extorsionadores queman 4 buses

TRABAJADORES DE EMPRESA SALAMANCA NO DESCARTAN SE TRATE DE ACTO DE VENGANZA DE BANDA DE EXTORSIONADORES.

Dayana Huerta / Omar Lozano.

♦ Cuatro buses de la empresa de transporte Salamanca Parral S.A., que cubre la ruta Carabayllo-Manchay, se incendiaron en su patio de maniobras, ubicado en la urbanización Santo Domingo del distrito de Carabayllo. Tras el incidente, un soldador de 65 años resultó herido.

De acuerdo con información de los propios conductores, el fuego se desató tras una explosión que ha-

bría sido provocada por los delincuentes, en el preciso momento que un trabajador del área de mecánica de la empresa realizaba labores de soldadura.

Tras el estallido, que alarmó a los vecinos de la zona, trabajadores de la empresa corrieron hacia el lugar a averiguar qué había sucedido.

Asimismo, señaló con preocupación que, desde que comenzaron a recibir amenazas, pagan un cupo diario de 10 soles por bus, para evitar atentados

contra sus vidas. Por ese motivo, dijo, este ataque contra las unidades los ha sorprendido.

"Todos trabajamos con miedo, siempre atentos si una moto lineal se nos acerca, por los atentados que ya han ocurrido. Por eso pagamos puntualmente los cupos, pensando que así no nos van a atacar", señaló uno de los choferes, temeroso de que algo peor pueda suceder en cualquier momento, incluso que alguno de ellos sea asesinado por los extorsionadores.

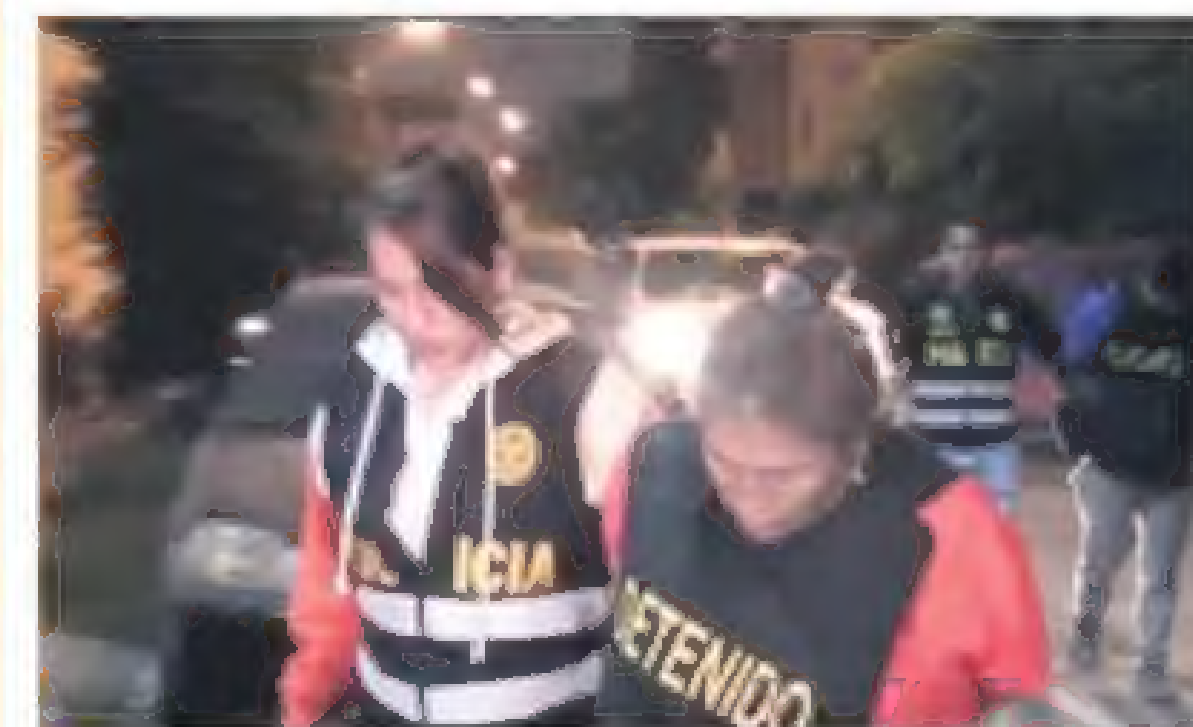
SE UNIRÍAN A MARCHA

Tras el incendio de sus unidades de trabajo, los choferes de los de la empresa Salamanca Parral S.A. no descartaron también sumarse al paro de transportistas anunciado para el miércoles.

"Nosotros tenemos que estar al pendiente, porque pasa en cualquier lado, en Evitamiento también. Trabajamos así, con miedo. Pero al menos sabemos que estamos pagando (cupos)", acotó otro conductor. ▲

CAPTURAN A EXTORSIONADORES

Tenían granadas



INTERVENIDOS FORMARÍAN PARTE DE LA ORGANIZACIÓN "LA NUEVA JAURÍA".

♦ Un inmueble ubicado en una zona alejada del distrito de Carabayllo fue intervenido por agentes de la Policía Nacional tras ser identificado como el centro de operaciones de la banda criminal 'La Nueva Jauría', dedicada a extorsionar a comerciantes y empresarios.

En el lugar se hallaron granadas de guerra, cartuchos de dinamita encendidos y armamento de fuego, todos utilizados para atemo-

rizar a sus víctimas y exigir pagos por cupos.

Durante el operativo, dos personas de nombre Guillermina Gianina Chiclla Blas y Donis Glen Maceda León fueron detenidas.

Según el coronel PNP Roger Cano, los delincuentes escondían el material explosivo para usarlo en atentados contra negocios y viviendas, con la finalidad de presionar a sus víctimas a pagar cupos. (O.L.). ▲

TRAS AGREDIR A SU PAREJA

Cae ladrón de celulares



ADemás DE ROBAR CELULARES, SUJETO AGREDIÓ A SU PAREJA.

♦ Personal de serenazgo de El Agustino intervinieron a Joel Luna, alias "Ratón", de 24 años, un sujeto dedicado al robo de celulares en la avenida César Vallejo.

Sin embargo, en esta ocasión fue capturado tras agredir y amenazar de muerte con un cuchillo de

cocina de 30 centímetros a la madre de su hija en un hostel. Pese a su historial violento, la mujer fue quien defendió al sujeto.

Incluso, la mujer acudió hasta la sede de la municipalidad para presionar por la liberación de su agresor (O.L.). ▲

Desde el
LUNES 26 DE MAYO



3:00PM

**Yo soy Betty
"La Fea"**



4:00PM

**Avenida
Brasil**



5:15PM

**Moisés y los 10
mandamientos**

Historias que te harán
REIR, EMOCIONAR Y REFLEXIONAR
en tus tardes de **Latina.**

'EL ITALIANO' TAMBIÉN SE RECONOCE COMO AUTOR DE ASESINATOS DE MEDELIUS Y UN TERCER SUJETO

Confesó crimen del 'Russo'

✦ Pandura Verástegui cayó en Puno cuando se alista a regresar a Lima para cometer un nuevo homicidio.

✦ La Policía Nacional del Perú (PNP) informó que Pierre Ángel Panduro Verástegui, alias 'El italiano', confesó su participación en tres asesinatos perpetrados el pasado 16 de marzo, entre ellos el ataque al bus de la orquesta de cumbia Armonía 10, que causó la muerte del cantante Paul Flores, conocido artísticamente como 'Russo'.

Según indicó el coronel PNP, Manuel Cruz Chamba, jefe de la División de Investigación Contra el Crimen Organizado (DIVINCCO), Panduro Verástegui, capturado en Puno, admitió su total responsabilidad en estos hechos tras ser interrogado.

"Acaba de admitir ante la reveladora y abrumadora evidencia en su contra que él disparó contra el ómnibus y posteriormente también participó en la muerte de otros dos ciudadanos peruanos", manifestó el jefe policial.

Cabe precisar que Junto con 'El Italiano', también se han detenido a otros sujetos involucrados en el caso, como Jorge Roy Reyes Miranda, Constantino Carrión Robles y Ángel Piero Velázquez Moreno, entre otros.

Además, el general Marco Antonio Conde, director de Investigación Criminal de la PNP, expre-



ALIAS 'EL ITALIANO' FUE CAPTURADO EN LA LOCALIDAD DE DESAGUADERO, EN LA FRONTERA ENTRE PERÚ Y BOLIVIA.

No intentaba fugar a Bolivia

Como se sabe, Panduro Verástegui fue detenido en Puno cuando supuestamente intentaba fugar del país, sin embargo, la PNP niega esa versión. Dice que, más bien, 'El Italiano' se preparaba para regresar a Lima para cometer un nuevo asesinato por encargo de una organización criminal.

só su satisfacción por el avance en la investigación del asesinato del cantante Paul Flores, dándola como finalizada.

"Hemos cerrado este capítulo capturando a 'El Italiano', sujeto que jaló del gatillo para que un proyectil de arma de fuego le quitara la vida a un ciudadano que le daba alegría a muchos más cantando: Paul Flores García, vocalista del grupo Armonía 10", indicó el oficial a la prensa.

MUERTE DE MEDELIUS

Asimismo, la Policía Nacional también vincula a Pierre Ángel Panduro Verástegui 'El Italiano' con el asesinato del excongresista de la república Óscar Medelius, condenado por una masiva falsificación de firmas a favor de Alberto Fujimori, ocurrido el 10 de febrero de 2025, en Carabayllo. En este caso, dos sicarios a bordo de una motocicleta dispararon más de 20 veces contra la camioneta en la que se encontraba Medelius, quien perdió la vida tras el ataque, su chofer y una mujer. ▲



ARMAS AFIRMA QUE POBLACIÓN DE PATAZ ESTÁ MUY RESENTIDA CON DINA.

ALCALDE DE PATAZ SOBRE VISITA DE MANDATARIA

Presidenta Boluarte "nos toma de coj..."

✦ El alcalde del distrito de Pataz, Segundo Armas Villalobos, criticó la visita de la presidenta Dina Boluarte a dicha ciudad, al desairar a las autoridades locales, mineros artesanales y a los propios pobladores que pedían hablar con ella.

La visita de Boluarte ocurrió el sábado, en el marco de las acciones para reforzar el estado de emergencia

y combatir la minería ilegal y el crimen organizado en la región, lo cual no ha sido bien visto por el alcalde.

"Nos ven la cara de chollitos o nos ven laV cara de cojudos, y debo decir en este tono. Hoy en día existe un resentimiento total en la población que ha llevado a tomar decisiones como paralizar todo tipo de actividad", señaló Armas. ▲

TOLEDO POR LEY DE EXTINCIÓN DE DOMINIO

Recuperaría ocho casas

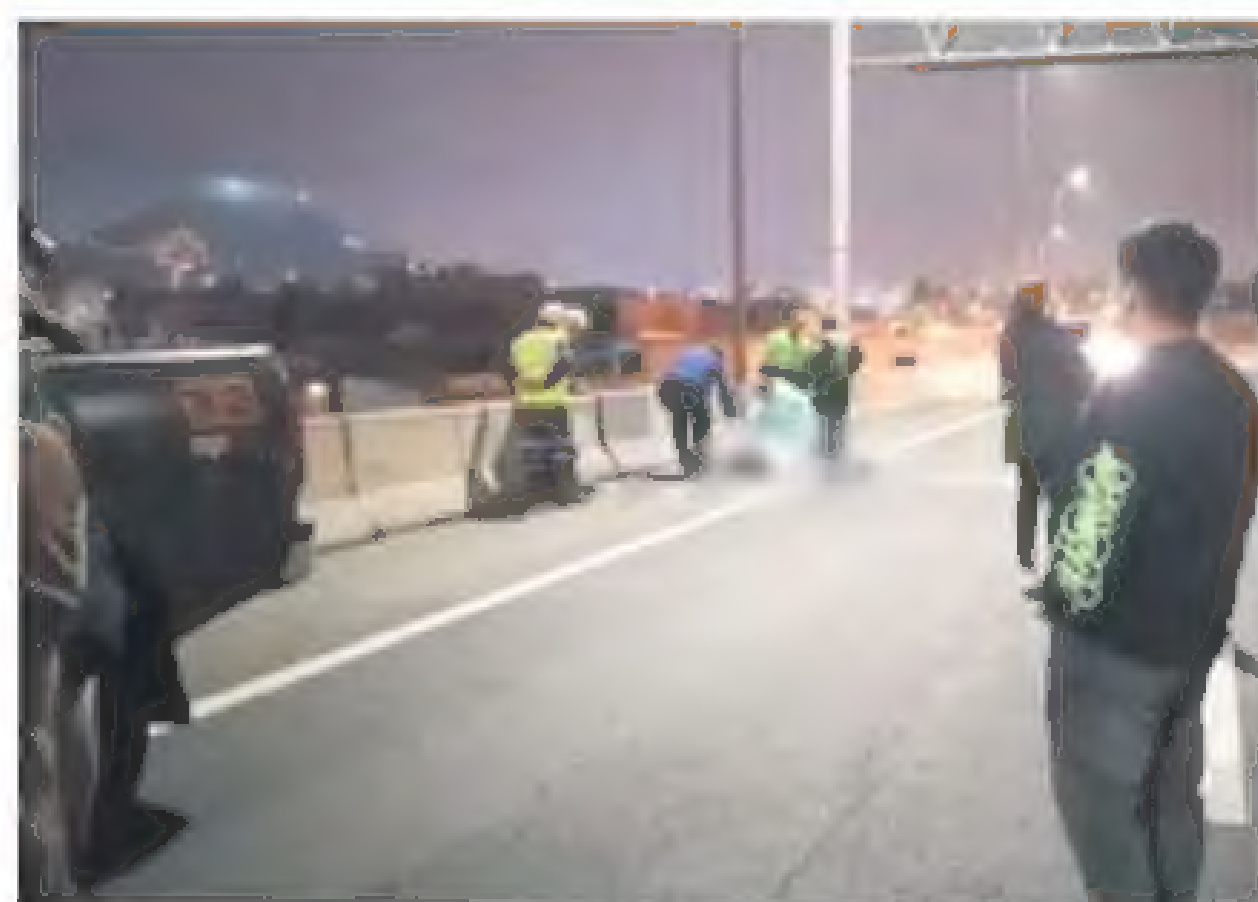


LEY APROBADA POR EL CONGRESO FAVORECERÍA A ENCARCELADO EX PRESIDENTE.

✦ El Ministerio Público advirtió que la Ley que modifica la figura legal de la extinción de dominio, es un golpe a la lucha contra el crimen y favorece a los procesos penales vinculados a corrupción, entre ellos Alejandro Toledo.

El abogado del expresidente busca acogerse a esa ley, pues ya solicitó archivar la demanda de incautación de la vivienda de Toledo en La Molina.

Este pedido se da luego del revés que el ex mandatario sufrió cuando el Poder Judicial rechazó su solicitud para cumplir en su residencia la sentencia de 20 años y seis meses de prisión que recibió en octubre pasado por corrupción. De la misma forma, el ex presidente Alejandro Toledo podría recuperar otras siete propiedades más valorizadas en más de 6.5 millones de dólares. ▲



LA VÍCTIMA FUE IDENTIFICADA COMO SO2 LEONEL ALEXIS BERNAOLA SEDANO.

SUBOFICIAL IBA EN SU MOTOCICLETA

Tras choque muere PNP

✦ Un suboficial de la Policía Nacional falleció en un accidente de tránsito ocurrido en la Vía Expresa Línea Amarilla. Según información preliminar, el agente laboraba en la Dirección Nacional de Operaciones Especiales (Dinoes).

La víctima fue identificada como el SO2 Leonel Alexis Bernaola Sedano, de 34 años, quien se encontraba de franco y regresa-

ba de una actividad social.

De acuerdo con información policial, Bernaola iba en su motocicleta personal por la mencionada vía, a pesar de que está prohibido el tránsito de estos vehículos por la vía según el marco legal vigente.

Las primeras hipótesis apuntan a que el suboficial habría perdido el control del vehículo tras quedarse dormido (O.L.). ▲

PASARON SU DÍA EN PLENA RECUPERACIÓN Y JUNTO A SUS FELICES FAMILIAS

Mamás celebran la vida tras recibir trasplante de órganos

♦ Esperan que más personas digan sí a donación y ayuden a más enfermos.



FOTOS: CAPTURA DE VIDEO

DOS MUJERES LOGRARON SALVAR SUS VIDAS TRAS RECIBIR VARIOS TRASPLANTES.

Omar Lozano

♦ Dos mujeres lograron salvar sus vidas tras recibir un trasplante de órganos en hospitales públicos del Perú. Rosario Hidalgo y Jurelia Príncipe pasaron años luchando contra enfermedades severas y, hoy, comparten una nueva oportunidad de estar con sus hijas.

Rosario recibió un doble trasplante de riñón y páncreas, mientras que Jurelia fue sometida a una compleja cirugía de trasplante renal que la mantuvo varios días en coma. Ambas destacan la importancia de la donación de órganos en el país.



Un llamado a la conciencia

Recordemos que cada 23 de mayo se celebra el Día del Donante de Órganos. Médicos recuerdan que una sola persona puede salvar hasta diez vidas con un acto de generosidad.

Desde la Dirección General de Donaciones, Trasplantes y Banco de Sangre del Ministerio de Salud, Rosario y Julieta recuerdan con gratitud a sus donantes y buscan que más personas

digan "sí" a la donación. Las historias de Rosario y Jurelia son un testimonio de que donar salva vidas y puede hacer posible que madres e hijos se vuelvan a abrazar.

MILES VISITARON CEMENTERIO NUEVA ESPERANZA Llevaron flores y recuerdos

♦ El cementerio Nueva Esperanza, en Villa María el Triunfo, considerado el más grande del Perú y de Latinoamérica, lució ayer lleno desde tempranas horas para rendir homenaje a sus familiares por el Día de la Madre.

Debido a la restricción de dejar flores naturales para evitar la proliferación del dengue, solo se permitió que los visitantes dejen

flores artificiales en los nichos. Asimismo, se ha restringido el acceso vehicular ante la visita de cientos de personas.

Como era de esperarse, algunas personas que llegaron al cementerio a visitar a sus madres quienes ya partieron hace algunos años, expresaron con nostalgia su amor por sus seres queridos y los mejores recuerdos. (O.L.)



RECORDARON A SUS SERES QUERIDOS.

EN CORTO

7 SISMOS EN LAS ÚLTIMAS HORAS EN MÁNCORA

♦ **PIURA.** Una secuencia inusual de sismos consecutivos sacudió la localidad de Máncora, en nuestra región. Según informó el Instituto Geofísico del Perú (IGP), se registraron siete movimientos telúricos entre las 8:30 p. m. y la 12:53 a. m., con magnitudes que oscilaron entre 3.8 y 5.2 grados. El presidente ejecutivo del IGP, Hernando Tavera, se refirió al fenómeno de la seguidilla de sismos como un "enjambre sísmico", es decir, una serie de temblores de magnitud baja o moderada que ocurren en un área específica. (O.L.)

EN LA MATERNIDAD DE LIMA

Tres varones nacieron en el Día de la Madre



FOTO: MINSA

EN TODOS LOS CASOS, LOS MÉDICOS DIERON QUE LAS MAMÁS Y SUS BEBÉS ESTÁN CON BUENA SALUD.

♦ El Instituto Nacional Materno Perinatal (INMP) del Ministerio de Salud (Minsa), celebró el Día de la Madre reconociendo a las mujeres que dieron a luz en las primeras horas del último domingo.

Se trata de la señora Linda López Amaya (30), natural de Piura, madre del pequeño Mateo Nicolás, naci-

do a la 1:30 a. m. con un peso de 3,470 gramos.

Asimismo, Mailey Huari Pérez (18), quien dio a luz a su primogénito, Darek Wilmer, a las 3:01 a. m., con un peso de 3,220 gramos.

Finalmente, está Geraldine Silva Chanduvi (25), madre de Benjamín Sebastián, nacido a las 5:43 a. m., con 3,240 gramos (O.L.).

¿SORDERA?

¡Recupera los sonidos que te has estado perdiendo!

RESERVA AHORA

TU DESCARTE AUDIOLOGICO GRATUITO

...Y ESCUCHA MEJOR MAÑANA!

RECARGABLE

AudiPhone

CENTRO AUDIOLÓGICO

¡APROVECHA AUDÍFONOS MEDICADOS!

2x S/ 2990**

**Sujeto a evaluación audiológica completa

SAN ISIDRO (01) 410 8541 Av. Javier Prado Este 167	AYACUCHO (046) 282 697 Jr. Sucre N° 371 (A media cuadra del parque Calvario)
SANTA ANITA (01) 543 9298 Los Ruiseñores 476 - Of. 501	AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
LOS OLIVOS (01) 782 4440 Carlos Izaguirre 1182 - 1er. piso	CHICLAYO (074) 222 114 Alfonso Ugarte 676
MIRAFLORES (01) 696 6573 Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de julio	TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Alegría Aries de Morey y Jr. Manuela Morey)
SAN MIGUEL (01) 657 3009 Av. Elmer Faucett 188 (01) 7766785	TRUJILLO (044) 388 617 Jr. Independencia 179 (Frente al Ex-Comedor UNT)
S.J. LURIGANCHO (01) 657 6821 Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate	CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio
	TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
	HUANCAJO (064) 410 954 Jr. Puno 166
	JULIACA 957 308 002 Jrón Ricardo Palma 456
	ICA 983 402 173 Calle Azháles Lt. 8 Urb. San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)
	PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 Urb. Sta. Isabel (frente grifo Mega)

f/audiophone

www.audiophone.pe

CENTRAL (01) 510 1313

983 402 173

EL PAPA LEÓN XIV OFRECIÓ SU PRIMER DISCURSO EN EL VATICANO PIDIENDO PAZ EN UCRANIA Y GAZA

“Nunca más la guerra, vivamos en una paz auténtica y duradera”

♦ Su Santidad también saluda a las madres en su día con una oración.

○ **VATICANO.** El papa León XIV salió al balcón de la basílica de San Pedro entre aplausos atronadores y una atmósfera eléctrica, para pronunciar su primera bendición y discurso dominical desde su elección.

“Respetemos la invitación que el papa Francisco nos dejó en su mensaje de hoy: la invitación a acoger y acompañar a los jóvenes”, dijo León XIV desde el balcón, hablando con fluidez en italiano. “Y pidamos a nuestro Padre celestial que nos ayude a vivir en servicio mutuo”.

El papa León XIV pidió una “paz auténtica y dura-



EL NUEVO PAPA DIO SU BENDICIÓN A LOS FIELES Y PRONUNCIÓ UN DISCURSO.

dera” en Ucrania, así como un alto el fuego en Gaza y la liberación de los rehenes.

“En el dramático esce-

nario actual de una tercera guerra mundial que se libra por partes, como dijo el papa Francisco, yo también

me dirijo a los líderes mundiales con un llamamiento siempre oportuno: ¡Nunca más la guerra!”, agregó.

SALUDÓ A LAS MADRES

Además, León XIV dedicó un mensaje emotivo para todas las madres, vivas y fallecidas, en el marco de la celebración del Día de la Madre.

“Envío un afectuoso saludo a todas las madres, con una oración por ellas y por las que ya están en el Cielo. ¡Feliz Día de la Madre a todas las madres!”, sostuvo. (CNN).

CIENTOS LLEGAN A ELLA TODOS LOS DÍAS EN EE.UU.

Casa del Papa ahora es centro de peregrinación



ALLÁ VIVIÓ HASTA LOS 14 AÑOS Y LUEGO ENTRÓ A LA ÓRDEN DE SAN AGUSTÍN.

○ **CHICAGO.** La casa donde el papa León XIV pasó su infancia se ha convertido en centro de peregrinación, cientos de personas llegan todos los días al 212 de la calle 141 de Dolton, en Chicago, Estados Unidos, para hacerse selfis o grabar videos para sus redes sociales.

La casa lleva vacía al menos dos años, y estuvo en ven-

ta hasta la pasada semana, cuando una inmobiliaria la llegó a tasar en 199.000 dólares, pero tras la noticia de que allí residió el papa, suspendieron la venta. Nadie sabe ahora qué planean hacer con ella.

Cabe precisar que Robert Prevost creció con dos hermanos más en esta casa, que por estos días es la más fotografiada del mundo (EFE).

CONVIERTE TU SAZÓN EN ALGO EXTRAORDINARIO



Nuevo coleccionable: Cocina como un gran chef

49 recetas peruanas con técnicas y consejos de experto para llevar tu cocina al siguiente nivel. ¡Sorprende y aprende como un gran chef!



Colecciona tus láminas todos los días con

el Popular

TULA RODRÍGUEZ

“HE DECIDIDO SER MADRE ANTES QUE MUJER”

♣ Animadora revela que le hizo promesa a su esposo en vida de cuidar a Valentina. ♣ Recién se enamorará cuando sienta que su labor como mamá haya culminado.

Mario Palacios O.

Finalmente, Tula Rodríguez reveló el motivo de por qué no volvió a enamorarse luego de la muerte de su esposo. Dijo que hizo una promesa a su amado, como es velar por la hija de ambos, Valentina, y recién después pensar en ella.

“Cuando uno pierde lo que ama, sientes un vacío en el corazón, muchos dicen, te duele el alma, pero físicamente se te parte el alma. Yo he perdido a dos personas importantes, perdí a mi esposo y a mi madre, a la mujer que me dio la vida”, recordó con nostalgia.

Tula, por tanto, es cabeza de familia, madre de una adolescente y cuida a su padre que pronto cumplirá 80 años. Es así que decidió atenderlos a ellos, antes de volver a enamorarse.

“Mi hija se va haciendo mujercita, tengo que cuidarla. He decidido no tener pareja, quiero primero que ella se forme, como se dice, decidí ser mamá antes que mujer. Hay promesas hechas y las quiero honrar”.

QUEDÓ FUERA DE REALITY

A pesar de que era voceada como la favorita a ganar el reality de El gran chef famosos Extremo, Tula Rodríguez fue



TULA RODRÍGUEZ QUIERE HACER LO MEJOR POSIBLE EN SU LABOR DE MAMÁ.

La rompe en YouTube

La animadora está enfocada en sus redes sociales, donde genera mucho contenido y tiene gran aceptación con su canal de YouTube Pitukone-ras. “No manejo mucho redes sociales, creo contenido sobre una chica de barrio y una pitu-ca, que es mi amiga”, señaló.

eliminada hace unos días. Una fuerte quemadura en la mano limitó su desempeño y apuró su salida del reality de cocina.

“Me da mucha pena, la verdad también soñaba con ganar, pero así suceden las cosas. En mi afán de que no se queme lo que preparaba, saque una fuente del horno caliente y me quemé la mano. Los médicos del programa me atendieron, pero es difícil seguir. Agradezco a todos por su apoyo”.

Sin Guion⁺

con Rosa María Palacios

Acompaña a Rosa María en una versión **RENOVADA** de Sin Guion desde los estudios de LR+

Análisis, opinión y entrevistas que marcan la pauta del panorama político nacional.

MÍRALA en el canal de Youtube de La República

En vivo De lunes a viernes
a las 9:30 a.m.



PACO BAZÁN

LE LLEVÓ SERENATA A SUSANA ALVARADO

✦ La sorprendió con mariachis en plena calle.

○ Aunque prefieren no hablar de su relación en público, Paco Bazán no oculta el buen momento sentimental al lado de Susana Alvarado. El animador sorprendió a la cantante de Corazón Serrano llevándole mariachis en plena calle.

En un video que circula en redes sociales, los músicos le ponen el sombrero de charro a la guapa intérprete, mientras que Paco graba el momento. El charro entona el tema Si no dejan, una melodía romántica, para luego interpretar una cumbia.

Es ahí, cuando Susana jala a Paco Bazán, que grababa la sorpresa con su celular, y le hace bailar en plena vereda, ante la sorpresa del público que

pasaba por la zona.

En un en vivo de hace unos días, Susana Alvarado reveló que a Paco Bazán le gusta que luzca al natural, sin mucho maquillaje, e indicó que su amado era muy detallista también. (MP) ▲



LUCÍA DE LA CRUZ

SE AMISTÓ CON BARTOLA

✦ Se juntaron luego de 15 años sin hablarse.

○ Lucía de la Cruz se amistó con Bartola, con quien tuvo discrepancias años atrás. Esta vez ambas figuras del criollismo tuvieron un trato cordial y anunciaron estar unidos por la música.

El encuentro se dio en el programa La Noche, que conduce la chola Chabuca, quien le tenía como sorpresa la presencia de Bartola.

"Si en algún momento hubo algunas diferencias, se limaron, porque uno no puede llevar en



OLVIDARON MALOS ENTENDIDOS.

el alma, rencores, odios", dijo Bartola. "Bartola es una tremenda cantante de marinera y vales", replicó Lucía de la Cruz. (MP) ▲

CUEVA Y FARFÁN

PISA PAJA



"SOMOS FEOS, PERO SIN CIRUGÍAS"

✦ Aladino y Foquita se burlan de Magaly Medina por sus constantes críticas contra ellos. ✦ Niegan estén distanciados tras chats de Pamela López.

Mario Palacios O.

○ Finalmente Jefferson Farfán se volvió a ver la cara con Christian Cueva, pero no para reclamarle por haber salido años atrás con Melissa Klug, como indicó Pamela López. Se juntaron en el podcast de la foquita para

De viaje con su chibolo

Mientras Cueva hablaba con Jefferson Farfán en su podcast Enfocados, Pamela López con sus hijos y su joven pareja Paul Michael estaban en las dunas en la Huacachina, en Ica. Ella mostró imágenes de su corto viaje en sus redes sociales.



“(Farfán) no puedes denigrar a la madre de tu hija (Darinka Ramírez)”.
Magaly Medina

criticar a Magaly Medina, a quien le recordaron sus operaciones.

De esta forma, Foquita y el popular Aladino volvieron a estar juntos luego que se rumoreara que estaban distanciados por los cariñosos chats, entre Aladino y la chalaca, que

dio a conocer la trujillana Pamela López.

Del saque, el ex delantero entró a la broma con el futbolista del club Cienciano, recordando anécdotas de cuando jugaban juntos y lanzó un misil a Magaly Medina, aunque no dijo su nombre.

"Nosotros somos feos, pero sin cirugías", señaló, provocando carcajadas entre ambos, ya que fue una indirecta hacia la Urraca, quien es muy crítica de ambos futbolistas.

CUEVA NO SE QUEDÓ ATRÁS

Seguramente, Christian Cueva también deslizó que el equipo de Magaly TV La Firme lo ha buscado para concertar una entrevista, aunque también se cuidó en mencionar su nombre.

"Ah, la que se fue a Rusia...Tú la querías

tener, pero no la a tener", como Farfán, recordando fallida entrevista, le iba a hacer el periodista a él cuando jugaba en Rusia.

Cabe recordar que Magaly cuestionó a ambos futbolistas sus escándalos y vidas personales.

Ahora último cluso con los mensajes que Cueva le envió a Melissa Klug, ex pareja de Farfán, lo cual generó rumores de un distanciamiento entre ambos futbolistas.

CONNIE CHAPARRO

“NO CREÍA EN EL MATRIMONIO”

♣ Actriz niega que Sergio Galliani sea serio, sino que lo califica de amoroso y buen esposo.

• Como detallista y amoroso calificó la actriz Connie Chaparro a su esposo, Sergio Galliani, que la sorprendió por su cumpleaños llevándole serenata con mariachis. Contó que con él volvió a creer en el amor y llevan casados 15 años.

La actriz aseguró que el popular Nachito de Al fondo hay sitio tiene una fama de ser serio, pero en realidad es una persona cariñosa y querendona con sus seres queridos.

“Sergio me llevó una sorpresa muy bonita, a veces creen que Sergio es

muy serio por la cara que tiene, es un esposo muy cariñoso, muy lindo, pero no expone las cosas tan seguido”, comentó.

La actriz, que cumplió 42 años, reconoció que no creía en el amor, menos en el matrimonio, pero con la llegada de Sergio Galliani a su vida, ese pensamiento cambió por completo.

“Es cierto, no creía en el amor ni en el matrimonio, eso era cuando era chica, pero cuando uno va creciendo y conocido a las personas, cambia de pensar. A mi vida llegó Sergio y todo cambió, no sentimos la diferencia de edad (se llevan 16 años). Él siempre está de acá para allá, tiene un espíritu juvenil”, añadió. (MP) ▲



CONNIE CHAPARRO Y SERGIO GALLIANI LLEVAN TRES LUSTROS DE FELIZ MATRIMONIO.

LOS CONQUISTADORES DE LA SALSA

AHORA CANTAN CUMBIA



APUESTAN
POR MÚSICA
TROPICAL.

• La orquesta de salsa sorprendió a sus seguidores con una versión en cumbia del clásico tema Fururú Farará y grabó un video en Machu Picchu. Con este lanzamiento, Los Conquistadores de la Salsa también apuestan por la música tropical en sus conciertos.

“Hoy, 28 años después, la canción sigue siendo un referente indiscutible de la timba cubana, celebrando más de dos

décadas de vigencia. Ahora a ritmo de cumbia queremos mostrar nuestra versatilidad y deseo de seguir haciendo bien las cosas en lo musical”, indicaron.

Cabe recordar, que el tema fue creado por Los Conquistadores de la Salsa en 1997, rápidamente se convirtió en el himno de las cubanadas limeñas, resonando en barrios icónicos como el Callao, La Victoria y Barrios Altos. (MP) ▲









Emprende y Crece

con el Popular

Una sección dirigida a
tu espíritu emprendedor

- ★ Entrevistas y videos informativos ★
- ★ Tips y consejos útiles y fáciles ★
- ★ Recursos y herramientas para ti ★

Impulsa tu negocio!

Entérate más en www.elpopular.pe y los
lunes y miércoles en tu diario **el Popular**



- Olmedo hizo el gol.
- Equipo crema perdió invicto en el Apertura y de 2 años en su estadio.

Ni en su peor pesadilla los hinchas de la 'U' habían soñado que su equipo iba a perder con Alianza Atlético, y menos en el estadio Monumental de Ate. El que menos estaba seguro de que el cuadro de Fossati iba a sumar tres puntos más y seguir a tres del segundo, FBC Melgar.

Pero no. La 'U' en su casa cayó sorprendentemente ante el equipo del norte por 1-0, quedándose con 23 puntos, siempre primero en la tabla, pero ahora con igual puntaje que FBC Melgar, que el sábado, también de sorpresa, se impuso en Cusco a Cienciano, que se corría una fija, por 2-1, y dio caza al líder.

Para colmo, hasta la fecha 10, la 'U' estaba invicto y todo indicaba que así seguiría, sin embargo, Alianza Atlético lo bajó de la nube, como se dice, y le hizo pisar tierra, con lo que debe pensar mucho qué pasó realmente, por qué no supo ganar un partido que parecía no muy difícil y qué debe hacer ahora para no volver a perder y no tirar al tacho sus chances de ganar el Apertura de la Liga 1.

El único gol de partido lo hizo Olmedo a los 26 minutos del primer tiempo, cuando fuera del área tomó contacto con la pelota y soltó un zurdazo que el arquero crema Sebastián Britos no pudo impedir que la pelota se vaya hasta sus mállas.

NO CAMBIÓ NADA

En el complemento, la 'U' juntó mejor sus líneas y ensayó todas sus variantes, de manera que con 'Orejas' Flores, Concha, Ureña, Polo y Valera se fue a la carga, pero tampoco dio resultados.

Tuvo una clara en los pies de Carabali, otras mediante el 'Tunche' Rivera y alguna más. Pero no pasó de intentos. Fue tanta su desazón por no acertar ninguna pelota, que Dulanto y Rivera perdieron la paciencia y se ganaron la roja, dejando a la 'U' con 9.

La 'U' no solo ha perdido su invicto de este Apertura sino también su invicto de dos años en el Monumental.

ALIANZA ATLÉTICO VENCIO 1-0 A 'U' EN EL MONUMENTAL



TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	GF	PTS
1. Universitario	11	+17	23
2. FBC Melgar	11	+8	23
3. Dep. Garcilaso	12	+7	20
4. Alianza Lima	11	+3	20
5. Cusco FC	11	+1	19
6. Sporting Cristal	11	+6	19
7. Alianza Atlético	11	+6	19
8. Sport Huancayo	11	+3	19
9. ADT	12	0	19
10. Sport Boys	11	+1	16
11. Los Chankas	11	0	14
12. Cienciano	11	-1	13
13. Binacional	11	-5	12
14. Atlético Grau	10-4	11	
15. UTC	11	-12	11
16. Juan Pablo II	10	-5	8
17. C. Unidos	10	-6	8
18. A. Universidad	10	-11	6
19. Ayacucho FC	12	-13	6

Hoy: Alianza Universidad vs. Sport Huancayo.

La sorpresa de la fecha

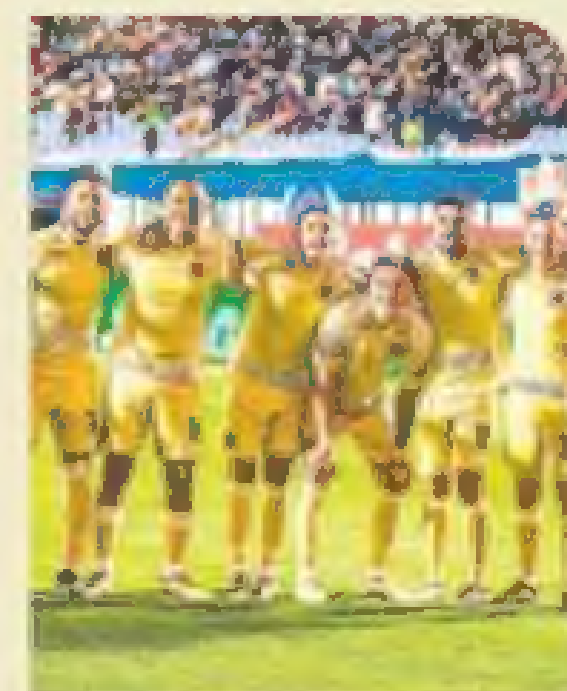
Los Chankas gana y ADT empata

■ Un domingo feliz tuvo Los Chankas debido a que se impuso 2-1 a UTC, en el estadio de Andayhuaylas, por la fecha 12 del Torneo Apertura de la Liga 1. El equipo local se puso en ventaja a los 19 minutos mediante Christian Velarde, sin embargo, la visita igualó a los 36' con anotación de Erlinson Ramirez. En el segundo tiempo, a los 6', Los Chankas pasó otra vez adelante en el marcador con gol de Franco Torres, que puso el 2-1 definitivo. En la tabla, Los Chankas tiene el puesto 11 con 14 puntos y UTC, va en el 15 con 11. En tanto, en Tarma, en el estadio Unión, ADT estuvo ganando 2-0 a Juan Pablo II y al final el marcador fue de 2-2. Los goles de ADT fueron DE Vidales, a lo 35', y cerrón, a los 6' del final. La visita igualó con tantos de Tizón, a los 39 y 44' del complemento. ADT es séptimo con 19 puntos y Juan Pablo II, en el puesto 16 con 8.



Cusco FC derrotó 3-1 a Garcilaso

■ CUSCO. Cusco FC dio la sorpresa de la fecha al vencer en su visita al Deportivo Garcilaso por 3-1, en partido que se disputó ayer en el estadio Garcilaso de la Vega, por la fecha 12 del Torneo Apertura de la Liga 1. Garcilaso había llegado al compromiso con la ilusión de sacar los tres puntos sobre todo por su mejor presente en la tabl, ya que ocupa el puesto 3, a comparación de Cusco FC que estaba más abajo, en el noveno. Pero cuando más necesitaba los tres puntos para no desprenderse de Melgar y la 'U', segundo y primero, respectivamente, falló y se quedó sin nada. En cambio, Cusco FC que ahora es séptimo con 19 puntos, logró los tres puntos con anotaciones de Colman, a los 19 minutos del inicio, Callejo, a los 5' del complemento y Tévez a los 52'. El descuento de Garcilaso lo hizo Naya, a los 39' del final, de penal.



GANÓ 4-3 A REAL MADRID TRAS IR ABAJO 2-0

Barcelona cerca del título

● Culés a media semana tienen chance de conseguir la Liga.

■ **BARCELONA.** El FC Barcelona derrotó por 4-3 al Real Madrid, pese al hat-trick del francés Kylian Mbappé, un resultado que casi sentencia el título liguero para el club azulgrana, ayer en el Estadio Olímpico de Montjuic.

Un doblete del brasileño Raphinha (34 y 45) y los goles de Eric García (19) y Lamine Yamal (32) dieron la vuelta al marcador que permiten al equipo azulgrana tomar una ventaja de siete puntos sobre el club blanco a falta de solo tres jornadas para el final. El Real Madrid comenzó adelan-



LAMINE YAMAL HIZO UN GOL, Y FUE CLAVE EN EL JUEGO DE SU EQUIPO.

tandose con un gol de penal de Mbappé (5), que volvió a marcar poco después (14) a pase del brasileño Vinicius. A partir de ahí, el Barça sacó el rodillo y se puso por delante 4-2. Pero, en el ecuador de la segunda mitad

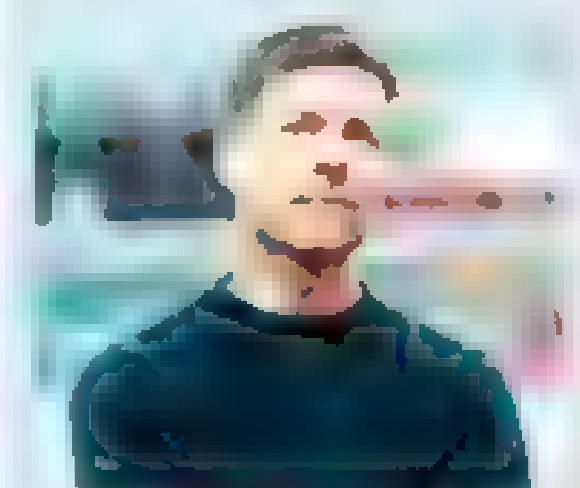
Mbappe (25') metió a su equipo de lleno en la lucha por el Clásico al recortar distancias.

Con 7 puntos de ventaja y solo nueve por disputar, el Barcelona podría ser ya campeón en la jornada a mitad de semana.



'U' hizo suyo el clásico

■ Un gol de Karen Paz fue suficiente para que Universitario de Deportes se haga ayer con la victoria ante Alianza Lima en el clásico de la Liga femenina 2025, que se jugó en Matute. En la tabla, la 'U' es líder con 24 puntos y, de pasó, sigue invicto en 8 partidos, mientras que Alianza Lima marcha segundo, con 19.



Pronto dirá su verdad

■ **LEVERKUSEN.** El entrenador del Bayer Leverkusen, Xabi Alonso, señaló que el anuncio sobre su próximo destino "no está muy lejos", después de su despedida de la afición, ayer en la derrota 4-1 contra el Dortmund. Según muchos medios, es el candidato número 1 para sustituir a Carlo Ancelotti al frente del Real Madrid.



EL MIÉRCOLES SE DEFINIRÁ EL TÍTULO DE LA LIGA DE VÓLEY FEMENINO.

DERROTÓ 3-0 A REGATAS LIMA

Alianza saca ventaja

■ Alianza Lima tiene la primera chance de conquistar la Liga Peruana de Vóley tras su triunfo en la ida de la final contra Regatas Lima, al que venció por 3-0 en el coliseo de Villa El Salvador, con parciales 25-23, 25-20 y 25-18.

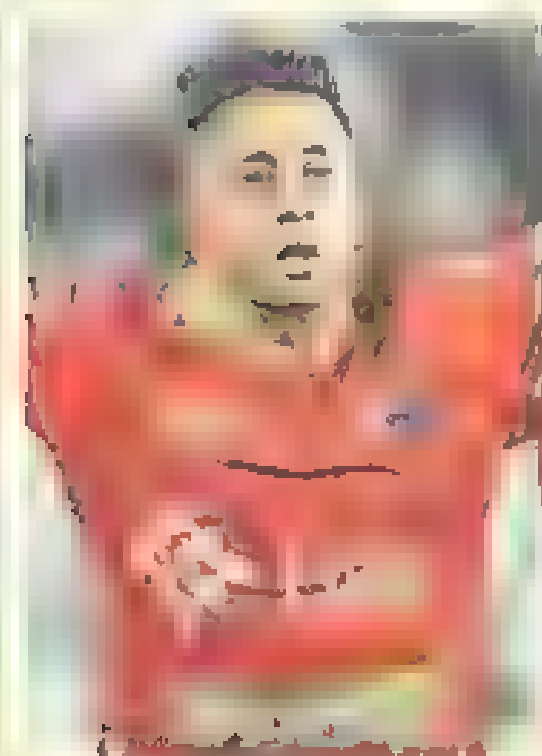
Fue un gran partido de las intimas, que tuvieron a Clarivet Illescas, Maeva Orié e Ysabella Sánchez entre sus más altos valores.

En el preliminar, Universitario de Deportes y Universidad San Martín disputaron el primer

partido de la disputa por el tercer lugar, correspondiendo esta vez el triunfo al cuadro crema por 3-2, con parciales 25-12, 25-23, 19-25, 19-25 y 15-10.

A todas luces, el triunfo de la 'U' fue bastante ajustado, ya que tras haber estado 2-0, se dejó empatar 2-2, por lo que debieron de ir al quinto juego, en el que por fin pudo sellar su triunfo.

El partido de vuelta se jugará el miércoles, como también el del título entre Alianza Lima y Regatas Lima.



EN LA MIRA DE CLUB ECUATORIANO.

CUEVA SE IRÍA AL EMELEC DE ECUADOR Puede ser "Eléctrico"

■ En Cienfuegos están contentos con Cristhian Cueva por lo que viene jugando con la camiseta roja en el Apertura de la Liga I, pero también les ha llegado una preocupación, ya que existe la posibilidad de que el volante deje el equipo cusqueño y nuevamente cruce la frontera. Sucede que el Emelec, de Ecuador, se ha fijado en Cueva y quiere llevarlo a sus

filas, cuanto antes, mejor. Cienfuegos ya sabe de la oferta a su jugador, que en su contrato tiene una cláusula de salida, pero no piensa dejarlo marcharse fácilmente, sino que buscará retenerlo, al menos para que siga hasta fin de año. En ese caso, Cueva recién se iría el 2026. Pero todo puede suceder. El club Eléctrico se lo quiere llevar si o si.

LIMA
947450202
JR. DE LA UNIÓN 445 TDA 108 1° PISO
FRENTE A MOVISTAR

MIRAFLORES
977314641
AV. LARGO 345 TIENDA 120 1° PISO
GALERIA MULTICENTRO

INACNO 946856899
JR. LA MERCED 159 2° PISO OF.06

TITAN GEL

AUMENTA EL TAMAÑO DE SU MIEMBRO VIRIL EN CORTO TIEMPO DE 4 - 5 CENTÍMETROS, DÁNDOLE POTENCIA Y OXIENDO LE ADIOS A LA EVACUACIÓN PRECOZ, PERMITIENDO MAYOR SATISFACCIÓN

Potencia Sexual STUD 100 E.E.U.U.
Retrasa el momento de la eyaculación
Prolonga sus relaciones sexuales con más placer
Resultados inmediatamente desde la aplicación
Producto 100% natural y sin efectos secundarios

Testo Ultra **BIO PROST** **pro Extender** **VigRX** **VISA**

Fundas Extensoras Lubrificantes
Masturbadores Excitantes
Vibradores Feromonas
Consolidadores Dilatadores
Protesis Arnéses Spanish Fly

Retardantes
Jombina
Cremas
Sprays
Próstata

LOS OLIVOS 989183352
ALFREDO MENDIOLA N°3803 INT.104

pro Extender

MINI MAQUINA DESARROLLADOR VIRIL
EN UNAS SEMANAS PODRAS NOTAR LOS CAMBIOS DE TU MIEMBRO
EN TAMAÑO Y ANCHO CON EL USO DIARIO ÚNICO
MÉTODO DOCUMENTADO PARA EL ALARGAMIENTO

bathmate
JUST ADD WATER
BOMBA PARA AGRANDAR EL MIEMBRO HASTA 7cm. ENGRUESA 30%, ERECCIONES MAS PROLONGADAS Y DURADERAS, AGRANDA EL GLANDE

www.tiendas.sexshopdelperu.com
DELIVERY A NIVEL NACIONAL - 947450202
ICCA 934113372
AV. SAN MARTÍN 170 2° PISO OF 204

LA MOLINA

980916589
CENTRO COMERCIAL LA ROTONDA - TDA 208 2° PISO

SAN BORJA
957806590
AV. AVIACION 2420 TDA 01
C.C. MULTICENTRO - (SOTANO)

QUITOS
991516436
AV. MARISCAL CÁCERES 648
REF. 1/2 CUADRA PALACIO JUSTICIA

LO MEJOR DE LA GASTRONOMÍA PERUANA VIENE CON TUS LÁMINAS COLECCIONABLES DE EL POPULAR

Papa a la huancaína: el platillo ideal que acompañará tus almuerzos

En las redes sociales

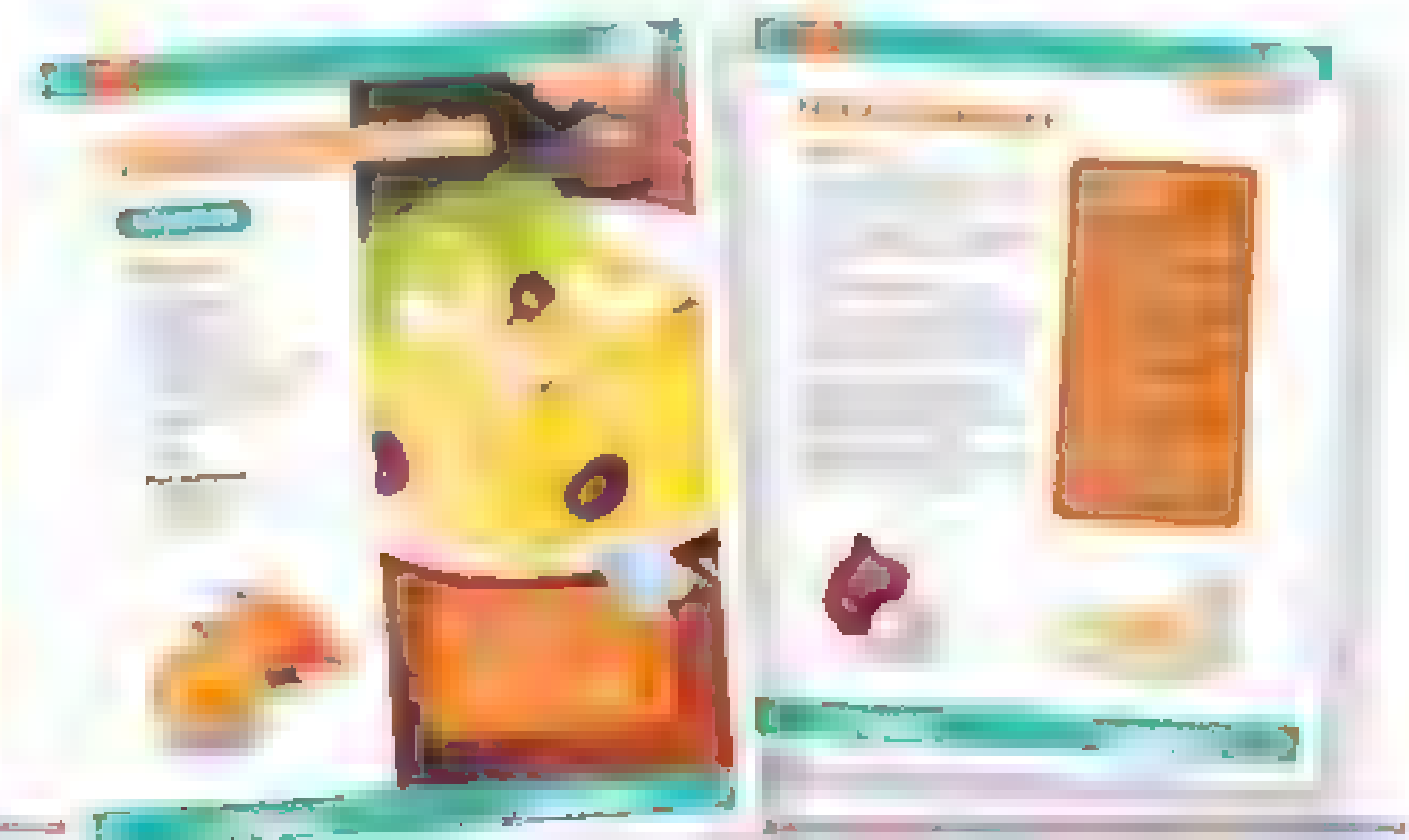
Buscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e Internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe



TODOS LOS DÍAS RECLAMA LAS MEJORES RECETAS QUE TE TRAE EL POPULAR

Alumnas Castañeda Saavedra

El Popular presenta un coleccionable innovador que resalta lo mejor de la comida peruana: Cocina como un gran chef. Dentro de estas láminas, podrás encontrar la preparación completa de tus platillos favoritos; además, incluye tips de cocina que impulsarán el sabor de tus comidas. Son más de 40 entregas. No dejes pasar esta gran oportunidad. ¡Amaras los resultados!



UN SABOR INOLVIDABLE

La papa a la huancaína es uno de los platos más emblemáticos y sabrosos de la gastronomía peruana. Esta deliciosa entrada combina la suavidad de las papas con una cremosa salsa a base de ají amarillo.

Tradicionalmente se sirve sobre hojas de lechuga y se acompaña con huevo duro y aceitunas negras. Su color amarillo intenso y su aroma la hacen irresistible desde el primer vistazo. Es un platillo que destaca tanto por su sencillez como por su intensidad de sabor. ¡A cocinar!



El Sistema óseo

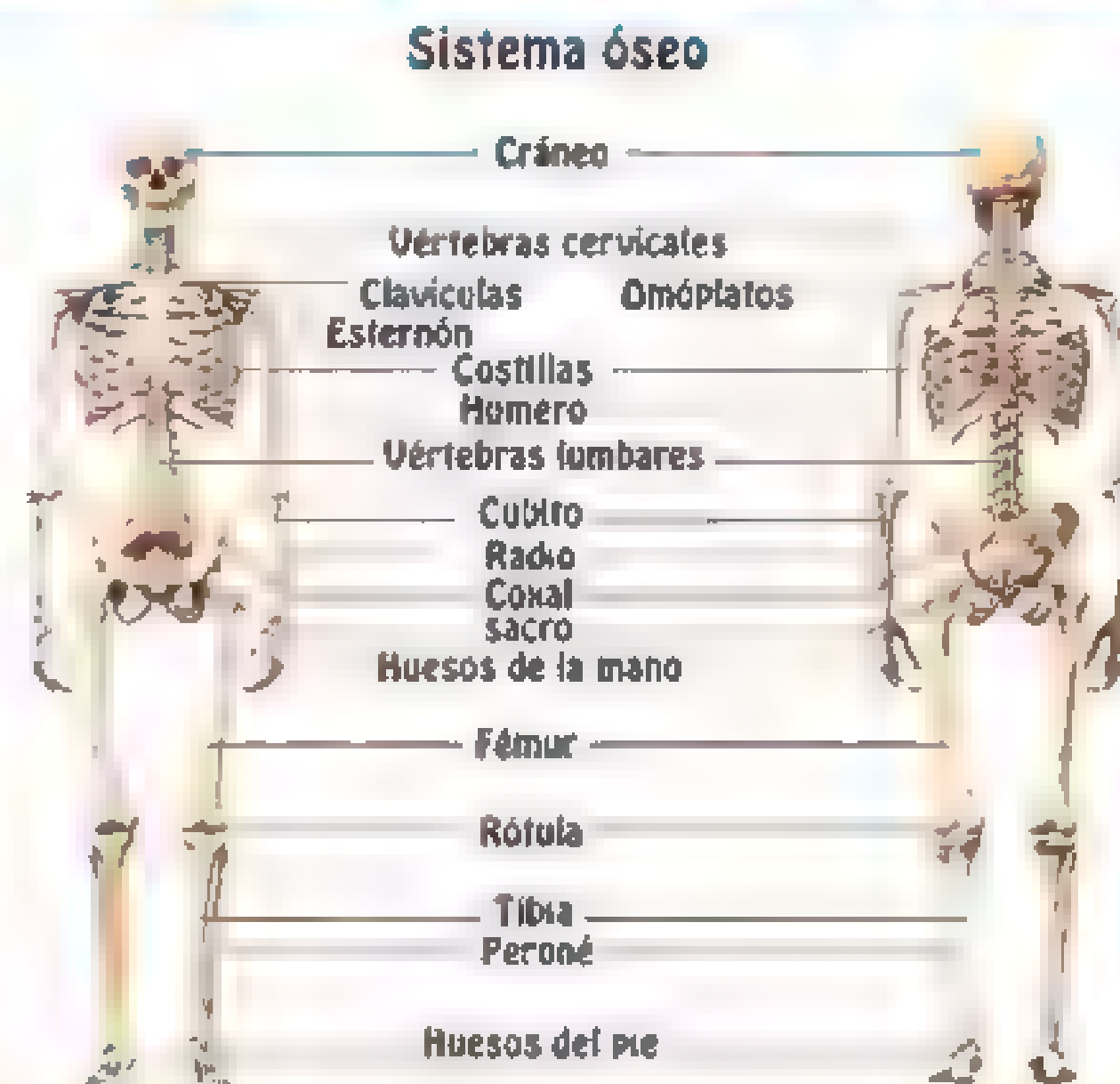
¿Qué es y para qué sirve?

EL DATO

Los bebés nacen con alrededor de 300 huesos, pero al crecer terminarán con 206 huesos. Esto se debe a que, con el tiempo, algunos huesos se fusionan.

El sistema óseo o esquelético está compuesto principalmente por huesos, que forman nuestro esqueleto, pero también incluye otras partes importantes como tendones, ligamentos y cartílagos.

- Nuestro esqueleto tiene en total 206 huesos repartidos por todas las partes de nuestro cuerpo para sostenerlo.
- Los **tendones** unen nuestros huesos a los músculos para que podamos movernos.
- Los **ligamentos** unen los huesos a otros huesos.
- El **cartílago** es un tejido elástico que reviste las articulaciones y que también se encuentra en nuestra nariz y orejas. Si tocas tus orejas o la punta de tu nariz, notarás que este tejido no es rígido, esto se debe a que está formado por cartílago. Sin los huesos nuestro cuerpo sería como una gelatina.



La composición de los huesos

Están compuestos por diferentes capas:

- **Periostio:** es la capa externa y ayuda al hueso a crecer, le proporciona sangre y hace que los músculos se adhieran.
- **Tejido compacto:** Hace que los

huesos sean sólidos y fuertes.

- **Tejido esponjoso:** Es una parte liviana, pero muy fuerte y, a través de sus agujeros pasa la médula ósea roja.
- **Cavidad medular:** Es un tubo que está en el centro del hueso y es por donde pasa la médula ósea amarilla.

Emprende y **Crece** con el Popular

SI LAS APROVECHAS, TU EMPRENDIMIENTO SEGURO SE VERÁ FAVORECIDO

Las compras impulsivas te pueden beneficiar

✦ Coloca productos de bajo costo y con descuentos al lado de los de alta demanda.

Zoraida Peña H.

✦ Hay muchas personas que hacen compras por impulso, más que por necesidad. Esto tiene sus pros y contras, dependiendo del cristal con que se mire. Para el comprador impulsivo podría ir en contra de su bolsillo, para el negocio será una gran ventaja para crecer y ganar. Aquí te damos unos tips para aprovechar las compras compulsivas.

- Diseña un recorrido que tus clientes puedan seguir, así puedes predecir mejor dónde necesitarán un descanso visual y colocar los productos precisos.

- Coloca compras impulsivas de bajo costo cerca de la caja. El precio es uno de los factores más importantes al elegir los productos adecuados para las exhibiciones por impulso.

- Otro lugar de alto impacto para mostrar productos por impulso es, junto a tus artí-



SIEMPRE INFORMATE Y APRENDE LAS MEJORES ESTRATEGIAS PARA CRECER.



culos de alta demanda, una exhibición separada para dar a los compradores un descanso visual, o algo incluido en la pared de impacto de tu tienda.



- Usa el lenguaje adecuado para transmitir urgencia. Incluye frases como: "Compra ahora" y "Consíguelo antes de que se agote".

Educación financiera

José Callegari (*)

IDENTIFICA OPORTUNIDADES DE NEGOCIO

✦ Conoce 4 consejos para identificar una oportunidad de negocio rentable y sostenible:

1. Observa a tu alrededor y detecta problemas o necesidades no satisfechas, puedes preguntarte: ¿qué necesidades no están siendo cubiertas por los productos o servicios actuales?

2. Una revisión de los negocios ya existentes te puede dar una perspectiva sobre lo que ya existe en el mercado y lo que aún falta.

3. Valida tu idea con tu público objetivo. Puedes hacerlo mediante encuestas y/o entrevistas para obtener retroalimentación directa.

4. Analiza si la solución que ofreces puede generar ingresos suficientes para cubrir los costos y dejar un margen de ganancia.

* Especialista en emprendimientos

Cuida tu bolsillo

Antes de ingresar tus datos personales o bancarios, asegúrate de que el sitio web tenga protocolo de seguridad (https y el ícono de candado en la barra del navegador).

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Guiso de riñón

- 400 gr de riñón de res.
- 1/2 kg de papa de su preferencia.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 1/2 cdta. de ají colorado.

- 2 cdts. de ajo molido.
- 3 cdts. de vinagre.
- Sal, comino y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

Lavar y filetear el riñón, poner en un tazón con 1 cucharada de vinagre y sal, dejar reposar y luego lavar. Luego condimentar el riñón con sal, pimienta, comino ajo molido y las 2 cucharadas restantes de vinagre. Dejar reposar por dos horas. Luego para el aderezo freír la cebolla

y el tomate en cuadritos con ajo, ají colorado, sal, pimienta y comino, después agregar el riñón con el jugo del marinado, sofreír y echar la zanahoria en cuadritos, cubrir con agua y cocinar a fuego medio. Una vez listo el guiso, servir con papas sancochadas y arroz.

Secreto del Chef

Puedes acompañar este platillo con una ensalada de brócoli cocido.

TIPS

TIPS

TIPS

1 ¿UTILIZAR DOS BANCOS?

✦ "Una estrategia efectiva es contar con una cuenta de ahorros en una entidad diferente a la que se usa para pagos y consumos. Al separar el dinero en una cuenta exclusiva para el ahorro, se obtiene mayor claridad sobre cuánto se destina a este objetivo", indicó Johanna Gutiérrez del Banco Pichincha.



2 MARKETING EN REDES SOCIALES

✦ Las plataformas de redes sociales cambian sus algoritmos de vez en cuando, pero la regla de publicar con frecuencia siempre funciona: esta práctica contribuye a que tu contenido aparezca en los feeds de noticias. Si te centras en publicar contenido relevante y coherente, los algoritmos jugarán a tu favor.



3 MUESTRAS Y DEMOSTRACIONES

✦ Entregar muestras o hacer demostraciones de productos puede ser un método muy efectivo para convencer a los compradores de adquirir algo que no planeaban. Al ofrecer a los compradores un pequeño vistazo (real o metafórico) de los productos, puedes aumentar las compras impulsivas.





Sudoku

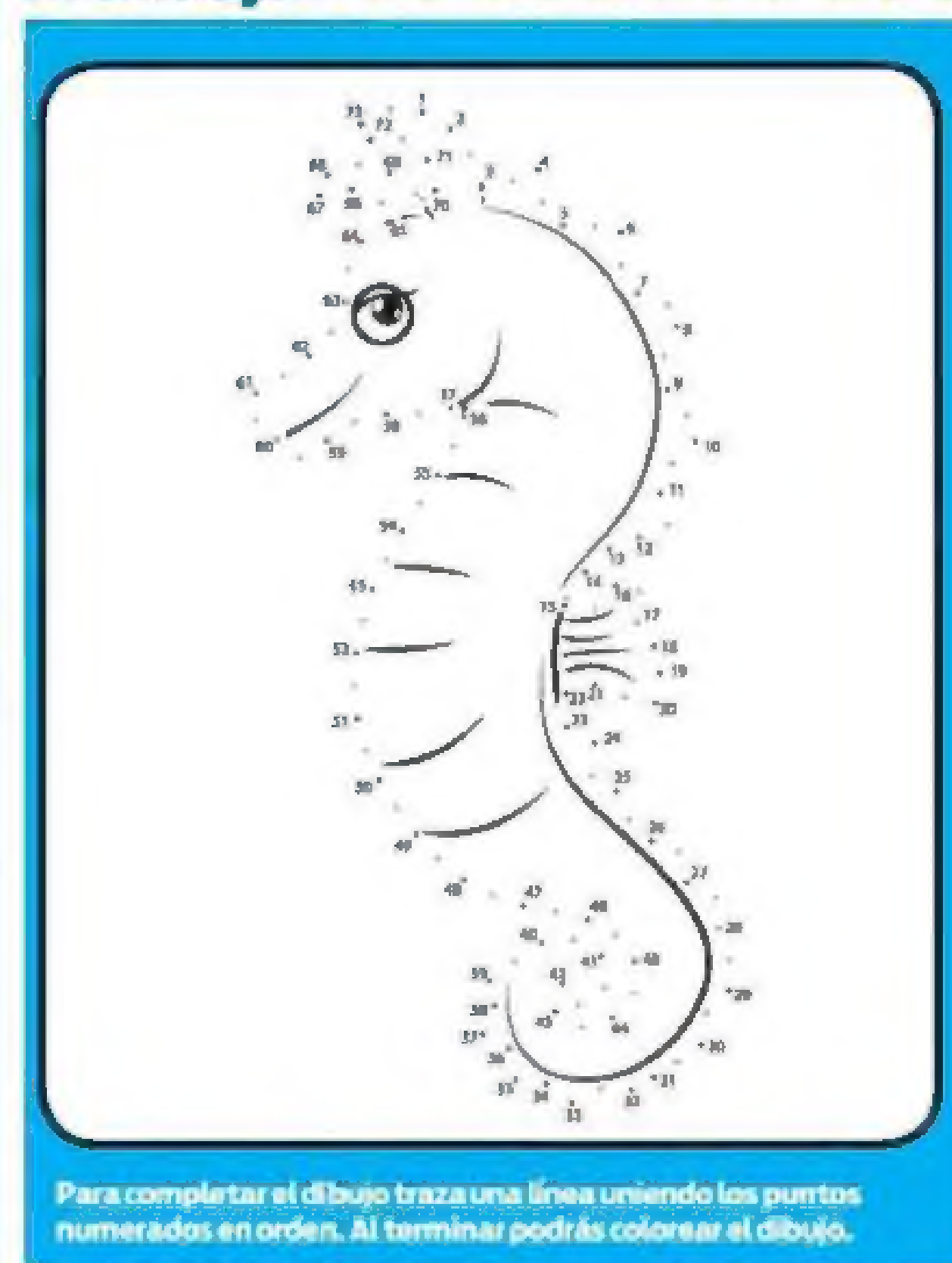
3		7	2				8	6
		9			7		3	5
		1	6		4			
6	1							4
	8	5	9	7	1			2
					6	8		1
			5					
9	2	4			8	5		3
	3		4		9	2	7	

¿Quién lo dijo? *****

“Hay quien cruza el bosque y sólo ve leña para el fuego.”

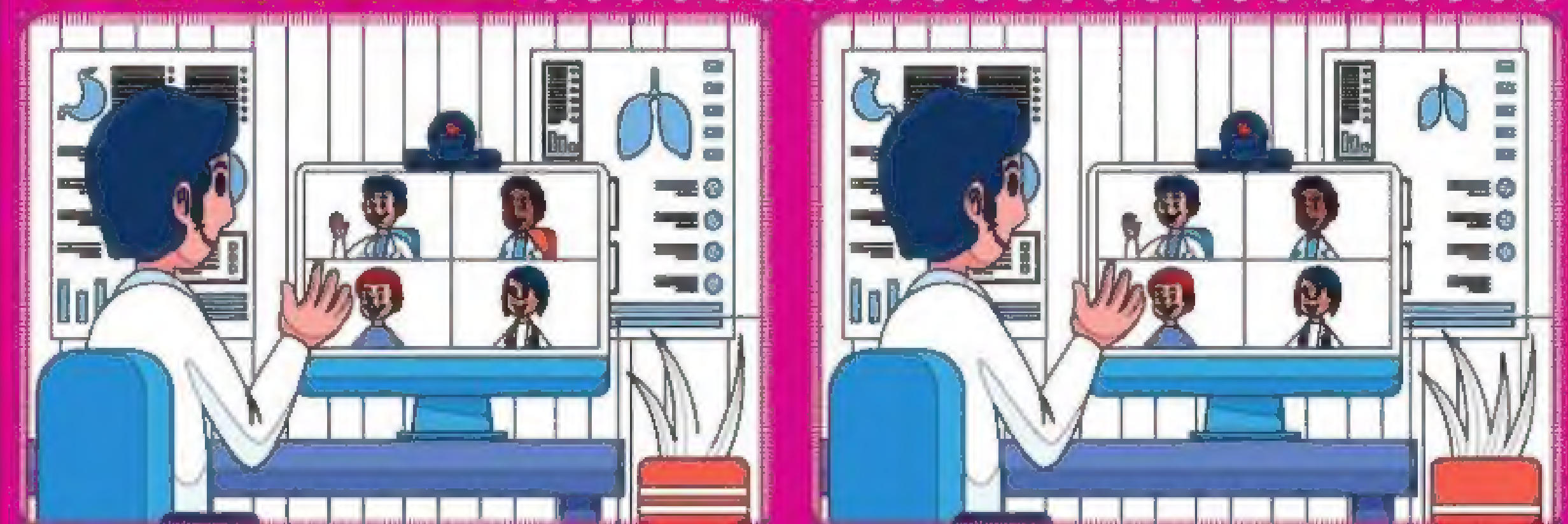


A dibujar *****



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Las 7 diferencias *****



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

El mejor chef
No es por dármele de chef, pero preparo unos vasos de

agua, que la gente siempre me pide más.

acertijo

Energía cinética
Ejercicio: Un coche de 1000 kg se mueve a 20 m/s. ¿Cuál es su energía cinética?

Soluciones de ayer



El acertijo: 350 kg·m/s
Explicación: $p = mv = 70 \times 5 = 350$

¿Quién lo dijo?:
Antonio Gala

3	5	5	1	1	9	2	6	7
7	2	4	6	3	5	8	9	1
9	1	5	8	2	7	4	5	3
8	4	5	9	7	6	3	1	2
2	7	9	3	1	8	6	4	5
6	3	1	4	5	2	8	7	9
5	9	2	7	6	3	1	8	4
1	6	3	5	8	1	7	2	9
4	6	7	2	9	4	5	3	8

Sopa de letras *****

R B O O N E C O S T A Q J I M Z T S W K N C O D
 U G Z S I X N R V P W E O B J F A A T L K U Y G
 H C M D G U O C Z V I F D Q K Y E N H W S A P N
 E B M L T U N I D O S V G N R W S E T K E M I H
 M B C X C A Q U Z E L S P T G C E G B A D V W N
 I X F L A C I R E M A E T R O N T I T S E B G O
 G I Y V A C W X O S A N A K Y T N D S O W X G I
 R D O F B V R A U L I J I M T S E N C L Y O I C
 A H S G K C E Q Z D F N R P A V I I D B A Z R A
 R I A X U O L F C J M F O O E P D W S E T U E L
 O A E Q D L S I V B C W T Z O R N P O U S K X S
 N F R O L O R L N T W I S M A Y E V D P H B H I
 V S A L O N S O R E N O I P G E C A A N U Q K G
 U Y P N Q I K S P G J B H O E L S C T X H A I E
 R L O Q S Z J O T D V M O E N G E B S F C L X L
 K E B A U A T F L C U L T I V A D O E N C K J S
 A I L E G R P I X F W Q J V L O A Y C T N I D G
 Z N A R B O S A C K L A M R O F M Z R U B O H V
 L A R P Y N U Q N A I N W C P T H B E U L J R M
 K D A Y S D A D E I C O S D S N O V P R W M Z A
 I Q L B S O T N E I M A T N E S A F B E Y O H I
 U S A N O S R E P J R T M A V S T L R C B O Q A
 E U G I Z S E U R O P E A Y N M K H C M Y E T O
 G O E S T E L F I G U R A F T E R R I T O R I O

PIONERO DE
NORTEAMÉRICA

- ☐ ÁREAS
- ☐ ASENTAMIENTOS
- ☐ BOONE

☐ CLAVE

- ☐ COLONIZARON
- ☐ COSTA
- ☐ CULTIVADO
- ☐ DANIEL

☐ DESCENDIENTES

- ☐ EMIGRARON
- ☐ ESTADOS
- ☐ EUROPEA
- ☐ FIGURA

☐ FILOSOFÍA

- ☐ FORMAL
- ☐ HISTORIA
- ☐ INDÍGENAS
- ☐ LEGISLACIÓN

☐ NORTEAMÉRICA

- ☐ NUEVAS
- ☐ OESTE
- ☐ PERSONAS
- ☐ PIONEROS

☐ POBLAR

- ☐ PUEBLOS
- ☐ SOCIEDAD
- ☐ TERRITORIO
- ☐ UNIDOS

Consultorio sentimental

Me enamoré de la hermana de mi novia

ESTEFANO (28). Doctora Cora, no sé cómo llegué a este punto, pero me enamoré de la hermana de mi novia. Todo comenzó como una amistad inocente: compartíamos charlas, bromas y teníamos buena química. Pero con el tiempo empecé a sentir algo más fuerte, algo que no pude evitar. Me siento como el peor hombre del mun-

do, porque mi novia no merece esto. Ella me quiere, y nunca me ha fallado. Pero ya no puedo fingir que no siento nada por su hermana. Lo peor es que ella también parece sentir lo mismo, aunque ninguno de los dos lo ha dicho claramente. Me estoy rompiendo por dentro, atrapado entre lo correcto y lo que realmente deseo.



RESPUESTA

Querido Estefano, lo primero que necesitas es claridad. El sentir algo por otra persona no te hace malo, pero sí es importante actuar con honestidad. No puedes seguir en una relación donde tu corazón está en otro lado. Habla con sinceridad, sin hacer daño innecesario, pero siendo firme. Suerte.

Dr. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.

Una persona de buenas intenciones te convocará para que participes de una sociedad que conviene aceptar. En el amor, no es el momento de expresar todos tus sentimientos, debes esperar.

TAURO: 21 abr. 21 may.

Has experimentado cambios difíciles, pero hoy llegan buenas noticias respecto a esa posibilidad laboral. En lo personal, estás evitando dialogar cuando esa persona necesita de aclaraciones.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.

No te has sentido cómodo con la actitud de un compañero, intenta dialogar y todo se aclarará. En el amor, sientes que algo se ha estado apagando y es el momento de encontrar las razones.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.

Algunos imprevistos podrían sacarte de tu agenda. No te descuides, hoy manejarás muchos temas importantes. Surge un reencuentro muy apasionado, intenta mantener el equilibrio.

LEO: 23 jul. 23 ago.

Hoy recibirás una buena noticia, podrás sacar de tu mente pensamientos negativos y recuperar concentración. Es necesaria la distancia que ha tomado tu pareja, luego podrán dialogar.

VIRGO: 24 ago. 23 set.

Cambian las circunstancias a tu favor, podrás cerrar ese acuerdo que beneficiará tus finanzas. Recibirás mensajes o comunicaciones de alguien que espera volver a verte, no serás indiferente.

LIBRA: 24 set. 23 oct.

Podrías desconfiar de la gestión de un compañero, hoy supervisarás al detalle todo lo vinculado a tu labor. El entorno familiar te ayudará a recuperar la tranquilidad que habías perdido.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.

Habrás mucha presión, pero también exigencia de tu parte, lo que te permitirá tener grandes resultados. Hay alguien que intenta llegar a ti, pero no te brinda confianza y decidirás alejarte.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.

No seas pesimista y tomate el tiempo necesario para evaluar esa situación, hallarás soluciones. En lo afectivo, cortas con una situación limitante y te acercas más a tus seres queridos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.

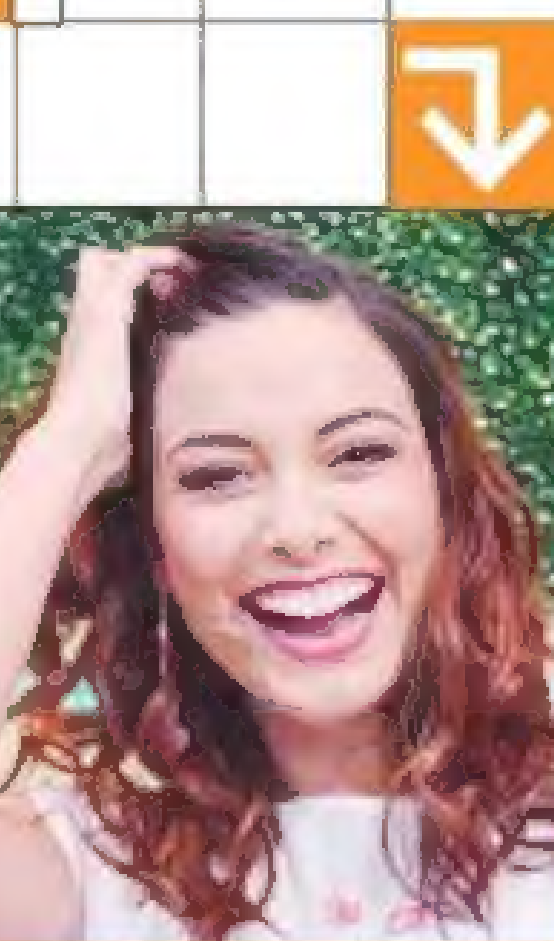
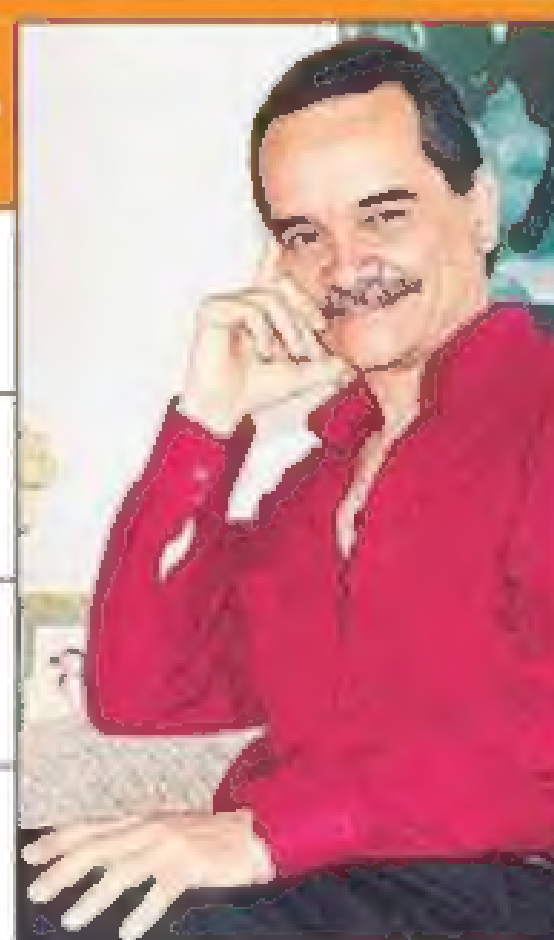
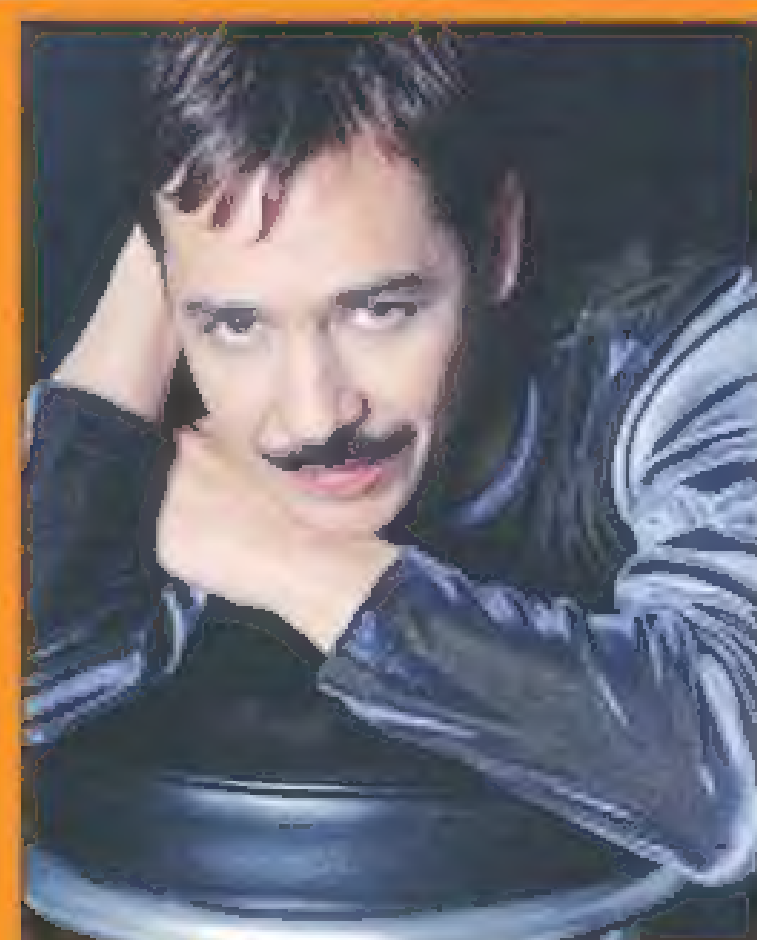
Terminas una etapa de pérdidas, comienzas otra donde tendrás seguridad y estabilidad financiera. Conversar con alguien que te ayudará a mejorar tus ánimos, te sentirás mejor.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.

La falta de seguridad te hace buscar nuevas alternativas laborales, hoy empezarás a ver opciones. En el amor, las constantes diferencias no te conducen a nada, es el momento de conciliar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.

Desearás liberarte de responsabilidades que necesitas culminar, no te distraigas y sé constante. Ahora que todo se ha calmado, podrás entender a esa persona y así ambos se disculparán.



Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional

por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953

@perezalbela

Lactancia materna o cualquier cosa... Siempre lactancia materna

◊ Cuando se trata de alimentar a un bebé, la mejor opción es clara: la leche materna supera a todas las demás. Es un alimento vivo, completo y natural que se ajusta a cada etapa del crecimiento del recién nacido. Ninguna fórmula, leche vegetal o animal logra igualar su riqueza nutricional y protectora.

Amamantar va más allá de nutrir: fortalece el sistema inmune, apoya el desarrollo cerebral y brinda protección frente a múltiples enfermedades. Los bebés alimentados con leche materna presentan menos episodios de infecciones respiratorias, diarreas, alergias y enfermedades crónicas como la obesidad o la diabetes. Además, la lactancia reduce el riesgo de muerte súbita del lactante y promueve un mejor desarrollo del sistema digestivo.

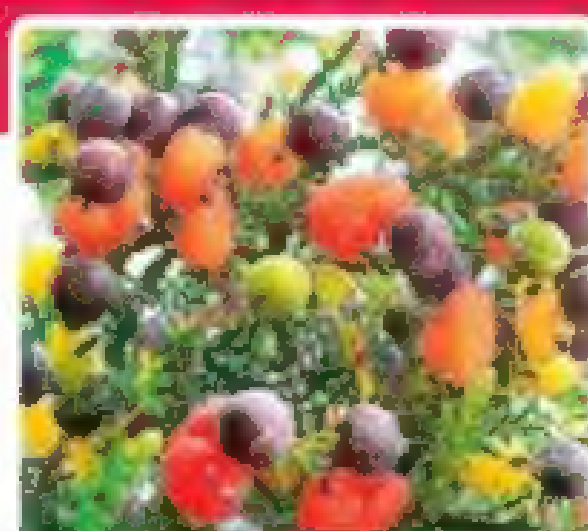
Este acto también fortalece el vínculo afectivo entre madre e hijo, generando bienestar, seguridad y amor desde los primeros días de vida. El contacto piel con piel durante la lactancia favorece la producción de oxitocina, una hormona que refuerza el apego emocional.

Para la madre, los beneficios también son notables: ayuda a recuperar el peso después del parto, reduce el riesgo de depresión posparto y favorece la salud hormonal. Además, disminuye la probabilidad de padecer cáncer de mama y de ovario, hipertensión y osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

Otro aspecto fundamental es su impacto positivo en el medio ambiente y la economía. La leche materna es gratuita, ecológica y siempre está disponible con la temperatura perfecta. En tiempos donde se valora lo natural, saludable y sostenible, la lactancia materna representa el mejor comienzo para una vida sana. Puedes tener más información al respecto en el libro "Dar de Mamar es Amar" Encuéntralo gratis en www.perezalbela.pe

LA ÚLTIMA

■ **DE PANNE.** En una localidad de Bélgica participantes de 14 países compitieron imitando el sonido de las gaviotas durante el quinto campeonato europeo de chillido de esta especie.



Árbol produce 40 frutos diferentes

■ **FILADELFIA.** El "Tree of 40 Fruit" es un proyecto que mezcla arte, ciencia y agricultura. El artista contemporáneo Sam Van Aken lleva algunos años liderando este proyecto y ahora trae este Árbol

de 40 Frutas a la Universidad de Temple en Filadelfia. El injerto consiste en unir una rama de un árbol con las raíces de otro. Así, este árbol no solo crece fuerte, sino que produce

una gran variedad de frutas. Van Aken explicó que esta técnica se practica desde hace miles de años. Aunque no es nada fácil, ya que requiere bastante práctica.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BendeSaludTV